

# « Dans la peau d'un ado, différencier pour mieux intégrer en éducation physique »

02 mars 2016

Collège des Creusets à Sion - Salle des professeurs (rez-de-chaussée)

## ■ Organisation :

Ce module de formation est proposé dans le cadre du programme cantonal « Bien dans ton corps » dirigé par le centre Alimentation et Mouvement. Ce module est réalisé de concert avec l'AVMEP, la HEP, le SE et a reçu le soutien de la COBRA qui valide la journée avec la reconnaissance de formation continue.

## ■ Introduction :

Dans notre société, la pression est forte pour se conformer à des idéaux de beauté. L'hyper-musculature chez les garçons et la minceur chez les jeunes filles sont des idéaux qui peuvent générer des insatisfactions corporelles et entraîner des recherches de solutions risquées.

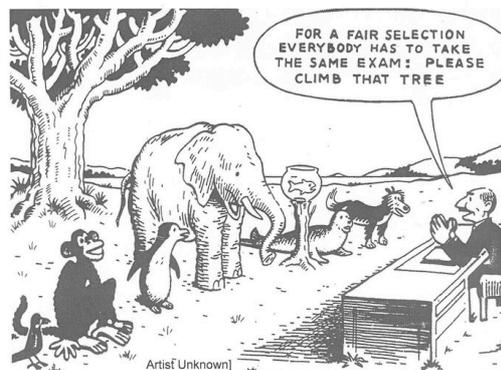
Un maître d'éducation physique est un acteur important du bien être global des jeunes, en mettant au centre de son enseignement le corps. L'insatisfaction corporelle chez les jeunes est un enjeu essentiel sur la motivation à participer aux cours d'éducation physique et peut entraver l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

Dès lors il s'agit de favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive lors des leçons d'éducation physique. Par leurs attitudes et comportements, les MEP peuvent agir comme facteur de protection.

## ■ Objectifs :

Sensibiliser les maîtres d'éducation physique aux pistes d'action différenciées qui favorisent la construction d'une image corporelle positive :

- **Appréhender** les enjeux entre éducation physique et image corporelle positive
  - Proposer des **moyens pratiques** basés sur la différenciation pour favoriser la construction d'une image corporelle positive et l'adoption d'un mode de vie actif et sain lors des cours d'éducation physique.
  - **Echanger** autour des expériences communes
- **Prix de la journée** : Financée par l'AVMEP - repas de midi inclus



# « Dans la peau d'un ado, différencier pour mieux intégrer en éducation physique »

08h30-08h45

## Introduction et bienvenue

Denis Métrailler, président COBRA  
Catherine Moulin Roh, responsable, Centre Alimentation et Mouvement, Sion

08h45-08h55

## Les cours d'éducation physique à l'école, brefs témoignages de jeunes adultes

Etudiant(e)s de la HEP  
Micro-trottoir sur les perceptions de quelques étudiants

08h55-09h20

## La stigmatisation des enfants atteints de surpoids lors des cours d'éducation physique

Audrey Seghetto  
Benôit Bontempelli, physiothérapeutes, anciens étudiants HES-SO en physiothérapie  
*Revue systématique de la littérature, travail de Bachelor 2015.*

09h20-09h50

## PAUSE

09h50-10h50

## Différenciation : pistes théoriques pour mieux entrer dans la pratique

Romaine Carrupt, chargée d'enseignement « Différenciation pédagogique » et professeure à la HEP-VS  
*« Dans la mesure où elle vise à développer les potentialités de chaque élève, de manière optimale, tout en renforçant sa motivation ainsi que sa responsabilité, la différenciation pédagogique nous semble constituer une démarche particulièrement propice à l'intégration des élèves en éducation physique. Nous en examinerons différentes facettes afin de cerner le riche éventail des possibles ... à mettre en œuvre dans la pratique. »*

10h50-11h20

## Image corporelle chez les jeunes, quelle réalité en Suisse ?

Chiara Testera Borrelli, Promotion Santé Suisse, Co-responsable Alimentation et activité physique/Programmes d'action cantonaux



11h20-11h30

## Défis pour le repas de midi :

Explications par Laurence Bridel

11h30-13h30

## PAUSE

13h30-14h15

## Alimentation adolescente : entre plaisir et dérive...

### Réflexion sur les repères à transmettre aux ados afin de prévenir les comportements alimentaires à risques

Laurence Bridel, diététicienne diplômée HES, Cabinet de Nutrition et Diététique, Sion

14h15-16h30

## Tournus Ateliers pratiques

Sara Cotroneo, Maîtresse d'Activités Physiques Adaptées (MAPA) et répondante sport de la Fondation de Verdeil : « Egaliser les chances, compétition sans rivalité ». Mises en situation adaptables à tous types de sports favorisant les compétences de chacun – la boîte à outils.

Raphael Ehram, Fondation SportSmile : Adaptations d'évaluations lors des cours d'EPS afin que tout un chacun puisse atteindre des objectifs qui ne jugent pas que la performance.

Pauline Gindrat, Fondation SportSmile : Atelier prise de conscience sur les gênes de l'excès de poids dans la pratique de l'éducation physique.

16h30-16h45

## Conclusion et évaluation de la journée

Délégation AVMEP

Catherine Moulin Roh, responsable, Centre Alimentation et Mouvement, Sion

16h45

## APERO



## Informations pratiques

Lieu: Collège des Creusets , Rue de St Guérin 34 Sion

Plan de situation :



---

### Bulletin d'inscription

Nom ..... Prénom .....

Institution .....

Adresse, NPA, localité .....

N° de téléphone ..... Courriel .....

Merci de renvoyer votre coupon-réponse d'ici au 15 janvier 2016

■ par poste : Centre Alimentation et Mouvement, Mme Claudine Joris Mayoraz,  
Rue des Condémines 16, CP, 1951 Sion

■ par fax : 027 329 04 30

■ par e-mail : [claudine.joris@psvalais.ch](mailto:claudine.joris@psvalais.ch)

**Les maîtres de sport inscrits à cette journée peuvent prendre congé mais doivent être à jour avec leurs collègues s'il doit y avoir un remplacement interne.**

